

先日、年長児のお泊まり保育が無事に終わりました。お家の方と離れて一晩過ごすことに不安がっていた子も多かったですが、「楽しかった！」「またお泊まりしたい！」という言葉がたくさん聞くことができました。友だちと協力しながら一緒に過ごした時間は、素晴らしい経験になったことと思います。ご協力ありがとうございました。（お泊まり保育の詳細は来月号でお伝えします。）

いよいよ梅雨期を迎えます。室内あそびが充実するよう、各グループいろいろと準備を進めているところです。なかなか外に出られない日が多くなりますが、子どもたちが楽しく過ごせるよう工夫していきたいと思っています。



今月の予定

6月	10	火	ひまわり懇談会
	11	水	体育あそび
	12	木	はな懇談会
	13	金	
	14	土	
	15	日	
	16	月	
	17	火	お茶会（ひかり）
	18	水	
	19	木	交通安全指導
	20	金	
	21	土	
	22	日	
	23	月	
	24	火	観劇：人形劇 卒園児交流
	25	水	体育あそび
	26	木	
	27	金	
	28	土	
	29	日	
	30	月	
7月	1	火	
	2	水	喜望園交流（幼児）
	3	木	
	4	金	
	5	土	
	6	日	
	7	月	
	8	火	
	9	水	体育あそび
	10	木	卒園児交流

月のどこかで避難訓練（火災）があります



お誕生日おめでとうございます

6月と7月に
卒園児交流があります。
3月に卒園した1年生を招待し、
再会を喜んだり、夏のお祭りの準備を手伝ってもらったりします。

★7月7日は七夕です。30日（月）に園から短冊をお配りするので、願い事や絵などを自由に書き、お子さんと一緒に笹に飾ってください。7月1日（火）に玄関前に大きな笹を出す予定です。

6月 保育のねらい



【ひまわり（0 歳児）】

- ・保育者と安定した関わりの中で、好きな玩具で遊んだり、探索活動を楽しむ。
- ・温度や湿度などに留意し梅雨時期を過ごす。

【はな（1 歳児）】

- ・梅雨時期の自然に興味を持ち、見たり触れたりする。
- ・清潔で衛生的な環境の中で心地よく過ごす。

【そら（2 歳児）】

- ・梅雨期を健康で快適に過ごす。
- ・保育者や友だちに自分なりの表現で思いを伝えようとする。

【みどり（3 歳児）】

- ・自分の思いや考えを言葉にして伝えながら、気持ちが通じ合う喜びを感じたり、相手の思いに耳を傾けようとする。
- ・身近な動植物の梅雨ならではの自然現象に興味関心を持ち、見たり触ったりしようとする。

【のぞみ（4 歳児）】

- ・梅雨の自然現象や身近な自然物に興味を持ち、見たり触れたりする。
- ・好きな遊びを通して友だちと関わったり、言葉のやり取りを楽しむ。

【ひかり（5 歳児）】

- ・梅雨の動植物や自然に興味や関心を持つ。
- ・友だちと関わりを深め、自分の思いを伝えたり、相手の話を聞こうとする。

上宮の仲間たち

保育園には一緒に過ごす生き物がいます。みなさんも一度はその名前を耳にしたことがあると思います。子どもたちが可愛がり、一生懸命お世話をしている仲間たちを“ふたり”紹介します。

<その1:かめりん>



言わずと知れた上宮のアイドル、かめりん！ご近所の方に頂いたのがきっかけで、なんと40年以上も上宮の子どもたちを見守ってくれています。初めて来た時はもう1匹一緒に、『かめりん・かめろん』の兄弟亀だったんですよ。いつもはひかり(年長)の部屋にいて、ひかりさんが毎日常家の掃除やエサやり、甲羅みがきなどのお世話をしています。“かめは歩みが遅い”と言いますが、園庭を歩くかめりんはとても速くて、子どもたちもビックリしながら追いかけています。



<その2:ハートちゃん>

のぞみの部屋に前にいるのが金魚のハートちゃん。その大きさに驚く人も多く、ただ今約15cmあります！エサを食べる姿は大迫力です。このハートちゃん、今は白いですが、昔は赤くて小さな金魚だったとのこと。約25年生きている間にどんどん大きくなり、色も変わっていったそうです。

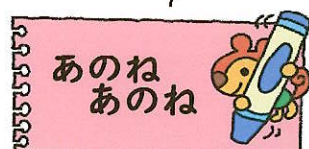
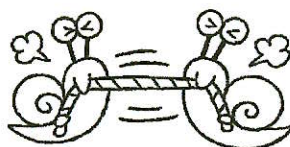


★この他にも、近くの都職グラウンドの池から来た金魚たちが、玄関・みどりの部屋・2階廊下にあります。子どもたちも保育士たちも癒される仲間たちを、これからも大切にしていこうと思います。



みどり(3歳児)

先日園庭の花壇で、小さな小さなカタツムリの赤ちゃんを3匹発見！さっそく飼うことにしました。『カタツムリは人参を食べると人参色のうんちをする』と知って、興味津々のみどりさん。毎日飼育ケースをのぞいては、「人参色のうんち、してるかな〜？」と探しています。小さなカタツムリのうんちはとても小さくて、なかなか見つけれないのですが、みんなでのぞき込む姿がかわいいです。これを機会にいろいろな虫に興味を持てるようになるといいな、と思います。



★いろいろな色の飴が出てくる絵本を見て…

「赤い色の飴は何の味だと思う？」→「いちご！」

「黄色の飴は？」→「バナナ！」

「じゃあ、緑色の飴は？」→「草！」 なんか苦そう…

(3歳児)



令和7年6月号



給食だより

栄養士



あじさいの花が色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。いつも元気な子ども達も活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。規則正しい食生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

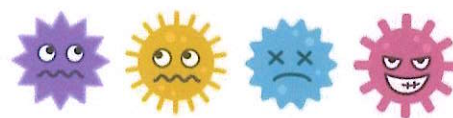
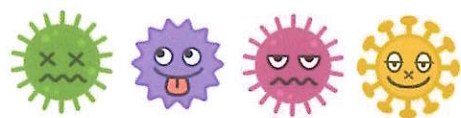
6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

1回の食事で どれくらい噛んでいますか？

食事をするとき、何回噛んでいるか意識したことはありますか？ 弥生時代は1回の食事に約4000回噛んでいたと言われていたようですが、最近はずっと減って1000回以下になっているそうです。食べ物は、噛めば噛むほど身体に良い効果があります。一口食べたら30回程噛むことを目安にすると良いそうです。

*大切な歯を守るために生活習慣を見直し、歯と口の健康を心がけましょう。

よく噛む8大効果 【卑弥呼の歯がいーぜ!】



6月～10月にかけて、細菌の活動しやすい気温と湿度が揃ため、食中毒が多く発生します。

保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、食材はしっかりと加熱して速やかに食べるよう心がけましょう。

食中毒予防の3原則

① につけない

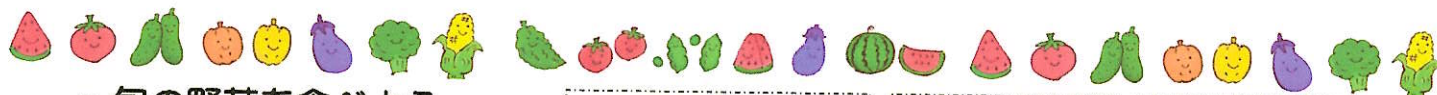
② 増やさない

③ やっつける



《予防方法をおさらい》

- ① 野菜は流水でしっかり洗う。
- ② 生肉と魚は他の食材に触れないようにする
- ③ まな板と包丁は、生肉・生魚等の加熱する食材用と生野菜や調理済みの食品用で2つ以上用意する。
- ④ 冷凍食品は室温での解凍を避けて電子レンジや冷蔵庫で解凍し、なるべく早く消費する。
- ⑤ 自作のお弁当用のおかずは自然解凍はNGです。必ず加熱してからお弁当に入れましょう。
- ⑥ 食材はしっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意する。



～旬の野菜を食べよう～

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。

ピーマン

熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦味は加熱することで軽減できます。

きゅうり

身体にこもった熱を取り除く作用があります。

トマト

独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。暑い時期の体力回復に効果的です。

～乳幼児期からの「減塩」の大切さ～

食塩の過剰摂取は、高血圧(その結果として脳卒中や心筋梗塞)と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は年齢を重ねてから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの『食塩を摂取したか』が、加齢による血圧の上昇に影響を及ぼします。

乳幼児期からの「減塩・薄味に慣れる」ことが健康のカギとなります！前向きに減塩に取り組みましょう！

減塩の難しさ

減塩対策が難しい理由は、食塩が美味しいからです。料理の出来栄はわずかな塩加減で決まると言っても過言ではありません。さらに、塩の過剰摂取は自分で意識することが難しいことも減塩が難しいことのひとつです。まずは「減塩」への意識を高めることが大切です。

日本人は食塩の67%を食塩をはじめとした調味料から摂取しているので、調理の際の味付けを今よりも薄くすることから始めましょう。しそや柑橘類、生姜やにんにく等の香辛料や香味野菜を使うことで味にメリハリをつけられます。

望ましい食塩摂取量とは

2025年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は図の通り定められています。しかし、現実には1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は4.9g。多くの子どもが食塩を摂り過ぎています。(令和5年国民健康・栄養調査)

健康問題の第2位に…

- 1位・・・タバコ
- 2位・・・食塩
- 3位・・・肥満、不健康な食事、運動不足
- 4位・・・有害飲酒



味付けの目安量は、
離乳食期はごく少量

1～2歳は大人の1/3程度

3～5歳は大人の1/2程度



減塩のコツ・保育園での取り組み

1. 食塩を多く含む食事・食材を避ける

外食メニューやお惣菜などは比較的食塩を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。加工食品は食塩が多く使われています。なるべく生鮮食品を利用しましょう。

2. 旬の食材を選ぶ

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材はうま味たっぷりで美味しいものです。野菜は甘味が多く、魚は脂がのっているので、調味料が少なくても物足りなさを感じにくいです。旬の食材に限らず、新鮮な食材を使うことも減塩につながります。

3. 汁物は「うま味」をプラス

料理の中で塩分が高いのは汁物。子どもにとって食べやすい汁物ですが、薄味にすると味がぼけて、具材の野菜の苦味を感じやすくなってしまいます。それを防ぐポイントはうま味をプラスすることです。煮干しや鰹節、干しシイタケで取った出汁を使ったり、豆乳やトマトを加えることコクがでて薄味でも美味しく食べられます。

4. 味付けは表面につける

表面に味をつけることで、食べた時にダイレクトに味を感じることができます。

5. カリウムの多い野菜や海藻を積極的に使う

カリウムには食塩(ナトリウム)を体の外へ排出する働きがあります。減塩は「食塩を減らす」・「カリウムを増やす」の二段構えで臨むことが大切です。カリウムはほうれん草やかぼちゃなどの野菜、いも類、バナナ、キウイ等の果物に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。





レインコート、長靴、傘をたたく雨の音、水たまり……。大人にとっては憂鬱な雨の日も、子どもには発見や喜びがいっぱいです。ときには子どもの視点で、雨の日を楽しんでみてください。

歯科健診が無事に終わりました

歯科健診の園全体の結果は、多摩小平保健所へ毎年報告するのですが、今年度は【ひとりの園児が複数本の虫歯を抱えており、未処置であること】がわかりました。

虫歯を放置すると、強い痛みや腫れが発生し、食事が困難になることもあります。

痛みが続くと、子どもが歯磨きを嫌がるようになり、口腔環境がさらに悪化するかも知れません。

また、永久歯の発育や歯並びに悪影響を与える可能性があります。

例えば、永久歯が変色したり、形が変わったり、歯並びが悪くなったりです。

乳歯は、食べ物を噛む役割だけでなく、噛み合わせや発音をサポートする役割もあるため、虫歯によって乳歯が欠けたり抜けたりすると、噛み合わせが乱れ、咀嚼機能が低下します。

とくに前歯が欠損した場合は、発音にも大きく影響し、言葉の発達に遅れが生じます。

虫歯を放置して細菌感染が進むと、虫歯菌が血液を通して全身に広がり、発熱や倦怠感などの症状が現れることもあります。重症化すると、細菌性心内膜炎や腎臓疾患などの深刻な病気を引き起こすリスクもあるため注意が必要です。仕上げ歯みがきをすることで、お子さんの歯の健康を維持することができます。



歯みがきで虫歯を防ぐ！

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1

好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げ歯みがき用は、別のものでサイズに合ったものを選びましょう。

ポイント2

やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。



仕上げ歯みがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに丁寧にみがくことを習慣づけたいですね。

ポイント3

仕上げ歯みがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯ぐきに歯ブラシが当たると、痛くて仕上げ歯みがきを嫌がるようになります。自身の手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験！

歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかも！？

乳歯が抜けたら、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

噛む力、食べる力を育てる5つのポイント

- ① 顔をたくさん動かす…熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、舌を出すなどの動作は口の周りの筋肉を鍛えます。
- ② 「手づかみ食べ」をさせる…前歯でかじりとる、手と口を協調させ“ひとくち大”の感覚を身につける、詰め込み食べを防ぐ効果あり。
- ③ 色々なものを食べさせる…最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べることもあります。
- ④ 吐き出しを叱らない…「ぐぐ」した後、飲み込めないのは、食べ物を唾液と混ぜて飲みこみやすくするのがうまくいかないため。無理に進めると「丸飲み」につながります。
- ⑤ 歯ごたえのあるものを食べる…きのこ類・根菜類の歯ごたえ、こんにゃくなどの弾力のあるものは、噛む力を育てます。唾液の分泌を促す効果も。

